



*Alitza*

I S A B E L Y A L E X

dixpa

**dixpa.** v. i. Del náhuatl sonar como algo que se revienta: Lámâr ima-  
rejâlyo poxsan tajpalej, este dixpa iga motatzînaqui ipan lamârtên [*Las  
olas del mar tienen mucha fuerza, hasta suenan como algo que se re-  
vienta al chocar contra la playa*]

# EDITORIAL

Estimado lector

Primero que nada gracias por descargarnos, estamos orgullosos de presentarte la consolidación de un proyecto editorial construido por un grupo de profesionales: Dixpa Magazine.

Este concepto digital nace en circunstancias muy especiales; por un lado el cambio constante de los gustos e intereses del público, que se ha acelerado como respuesta a la frecuente monotonía provocada por la pandemia y por otro lado la firme convicción de la veintena que integra este equipo, de explorar nuevos terrenos, generar ideas creativas, traducirlas en palabras e imágenes y finalmente compartirlas.

En cada edición podrás encontrar lugares, personajes y tendencias que están generando ruido en la sociedad: desde el entretenimiento hasta la deconstrucción de ideas y conceptos de vida a favor de un mundo sin etiquetas.

En esta primera edición, Alex Perea e Isabel Burr protagonizan nuestra portada y nos cuentan de su participación en Si nos dejan, proyecto que cada noche promedia cuatro millones de televisiones encendidas. El chef Diego Suárez, nos abre las puertas de Sala Gastronómica, el innovador concepto del Museo de Antropología e Historia en el que el visitante puede disfrutar de platillos únicos, íntimamente ligados a la cultura prehispánica de nuestro país. Para los más apasionados de la moda y la naturaleza tenemos Yocaltzin, una editorial de moda con accesorios únicos. No podemos despedirnos sin antes agradecer a todos aquellos que directa o indirectamente ayudaron a la realización de esta primera edición. ¡Mil gracias!

Atte. Dixpa Magazine



[@dixpa.mag](https://www.instagram.com/dixpa.mag)



<https://dixpamag.com>



# DIRECTORIO

## Consejo editorial

Manuel Delgado  
Gala Gallegos  
Ive González  
Marie Márquez  
David Sula

## Colaboradores

Luis Almanza  
Rodrigo Farlo  
Héctor Gómez  
Rubizzhaa Gonzales  
Karina Hernandez  
Joel Ofarrili  
Yukari Ootagaki  
Sero Reexistencia  
Rogelio Salazar  
Diego Sula  
Carlos Terán

## Diseño editorial

Frida Acosta

## Agradecimiento especial a

Hotel Brick  
CMR  
Agencia GH

# ÍNDICE

01

---

Calendario Enero

02

---

Tyler the creator

03

---

LOS DUEÑOS DEL 2022

04

---

Masoquista / Juan Solo

05

---

Alex Perea & Isabel Burr

06

---

Moda Masculina

07

---

Beauty

08

---

Protocolo en el gimnasio

09

---

Básicos del VIH

10

---

SOP

11

---

Poliamor

12

---

Sala Gastronómica

13

---

Receta

14

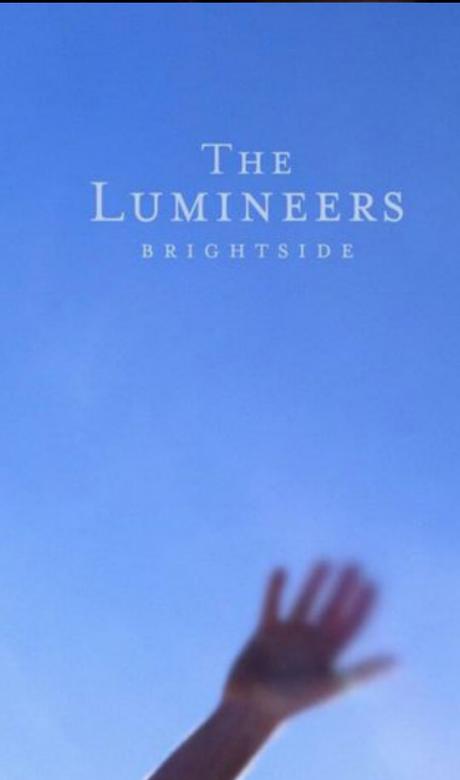
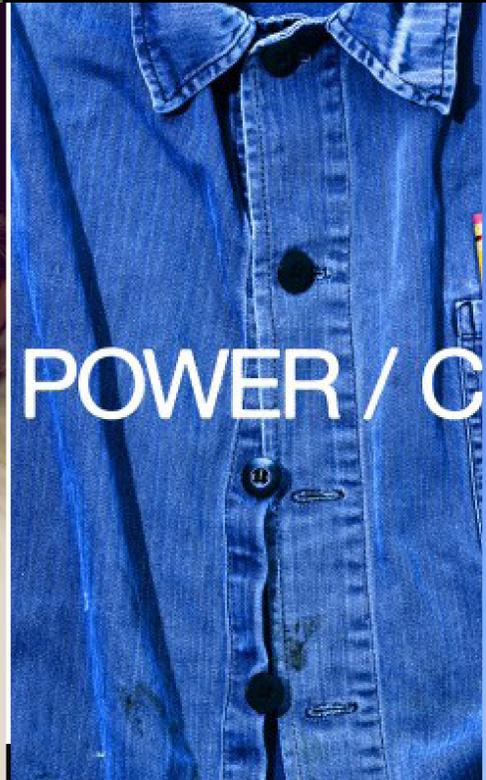
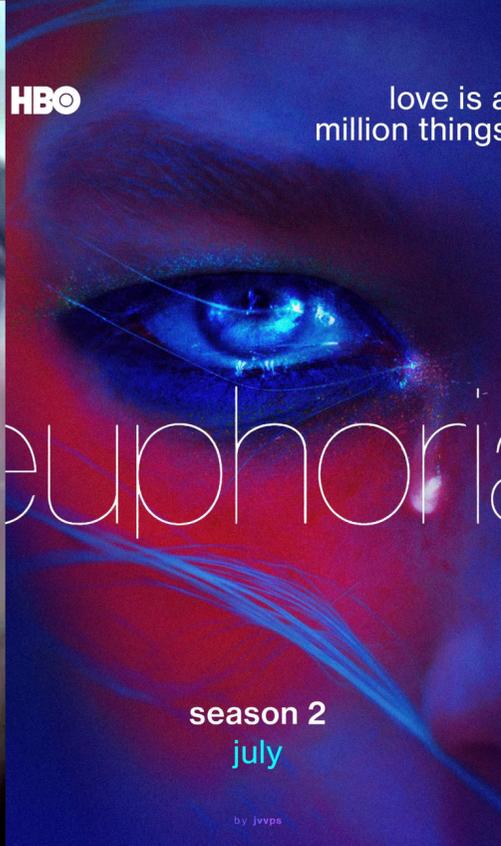
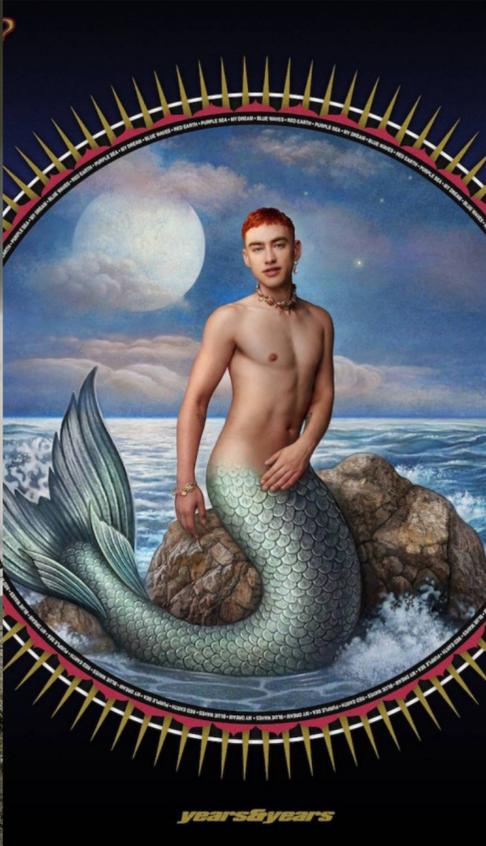
---

Cafe C

15

---

Vida Nocturna



**ENERO**

Durante este mes tendrás la oportunidad de deleitarte y pasar un gran momento disfrutando de una extensa cartelera de estrenos como:

Todo el mes - Pedro Coronel. 100 años, una ruta infinita - bellas artes

6 de ENERO - El paramo netflix.

7 de ENERO- years & years - Night Call

7 de ENERO- Madre/Androide netflix

10 de ENERO- Euphoria 2

13 de ENERO- spencer

14 de ENERO- cat power - Covers  
the lumineers - brightside

15 de ENERO - Maria León concierto

20 de ENERO - Benedetta

21 de ENERO -Ozark 4

22 de ENERO - monica naranjo concierto

27 de ENERO - Morbius

28 de ENERO - Pokémon Legends: Arceus

# ENERO

# TYLER THE CREATOR

El regreso de la corta espera por el nuevo disco de Tyler, the Creator, nos ha traído un álbum lleno de samples escogidos a la carta y letras escritas en las profundidades de la mente de un alienígena flotando en el espacio, un consolidado genio de la música que sella su tridente de éxitos desde el "Flower Boy" (2017), su obra maestra "IGOR" recién del año pasado y su nuevo álbum, "Call me if you get lost".

**-Por: Andrés Velasco**

Para los que no conocen a este rapero californiano, no hace falta mencionar la larga lista en su discografía a sus cortos 30 añitos: desde sus inicios en el grupo de rap, Odd Future (junto con Earl Sweatshirt y Frank Ocean), donde ya demostraba sus dotes no sólo de escritor y cantante, sino de productor; hasta sus días más oscuros con las referencias a la homofobia y mensajes de odio en sus primeros discos.



CALL ME IF YOU GET LOST

# TYLER

THE CREATOR



La primera canción, "Sir Baudelaire", además de ser una presentación para el disco es la presentación del nuevo alias, Tyler Baudelaire, que también nos introduce en la maraña de samples y beats mortales que se usaron para el álbum, en colaboración con el legendario productor DJ Drama. Seguida por "Corso", una canción que es una parodia a las canciones más básicas del género, llena de bitches por aquí y bitches por allá, terminando la canción irónicamente con un rotundo "I don't even like using the word 'bitch'. It just sounded cool".



Otra canción que merece escucharse una y otra vez es "Sweet/ I thought you wanted to dance", un medley que nos recuerda lo que es estar enamorados y el acercamiento inicial a la persona con la que queremos bailar hasta que se rompan los tacones y se despeinen las pelucas. Esta canción también me hace tener esperanza en que todos podemos cambiar. Tyler se salvó mil y una veces de la bala mortífera de la cancelación y nos demostró que valió la pena darle una oportunidad, ya que su locura bien encaminada ha decantado en discos que merecen estar en el panteón del rap.

# DUEÑOS DEL 2022

## LOS DUEÑOS DEL 2022

Es tiempo de quitar el arbolito de navidad y retomar actividades. Si la variante Omicron lo permite, una larga lista de proyectos tiene todo preparado para ver la luz e intentar colocarse en el gusto del público sabio. Sólo algunos lo lograrán y otros pasarán con más pena que gloria.

Sin el afán de imitar a acertadísimas (lo digo con sarcasmo) adivinas cómo Mhoni Vidente y compañía, te presento una lista de nombres que desde ahora, para su fortuna o desgracia, se vislumbran como los Reyes del año que comienza.

**Por: Joel O´ Farrili / @joelofarrili**

# NODAL Y ...

Christian arranca el año fuertemente posicionado, gracias al éxito de La sinvergüenza, a dúo con la Banda MS. El cantante y su oficina trabajan intensamente para resolver sus diferencias con Universal Music y desbloquear, de manera total, su relación laboral y comercial con la industria, pues cada día qué pasa, se traduce en miles de dólares perdidos, y no se puede dar tal lujo, especialmente si se vislumbra como el flamante consorte de Beli. A propósito de la boda, muchos mencionan que será el 2022, cuando la pareja concrete sus planes nupciales. Cierto o no, hasta ahora nadie cuenta con una invitación o siquiera algún dato, por mínimo que sea. Eso sí, los seguiremos viendo ocupando portadas de revistas y compartiendo su melodiosidad en redes sociales. No olvidar que aún está pendiente la salida de un dueto entre ambos, cuyo lanzamiento ha sido retrasado por varios meses.

## BELINDA



# GLORIA

Tras dos años, la cantante está por regresar a los escenarios de Ciudad de México. Luego, se prevé que lance su nueva producción "Isla Divina", misma que acompañará de una gira por México y Estados Unidos y que tiene el reto de ser más lucrativa que el "Diosa de la Noche Tour". Será en el segundo semestre, probablemente en el otoño, cuando Televisa estrene su bio-serie, producida por Carla Estrada.

La emisión dividirá opiniones. De hecho, ya lo hace desde el año pasado y no será extraño ver a los involucrados en el llamado caso Trevi-Andrade, en tal o cual programa. Y a la par, la Trevi defenderá su honor por la vía legal y los primeros en la lista, son aquellos personajes que, tanto en los medios tradicionales como en el área digital, la responsabilicen de actos ya juzgados. Además, la demanda de la cantante contra Tv Azteca, albergada en los tribunales de Estados Unidos, sigue avanzando y parece que a favor de la primera.

# TREVI



# MARCO ANTONIO SOLIS Y LOS BUKIS

Las negociaciones para que la gira del reencuentro de los Bukis, pise suelo mexicano, van viento en popa. Todo indica que será la promotora Ocesa, la encargada de llevar a Marco Antonio Solís y sus compañeros, a al menos las tres ciudades más importantes del territorio nacional.

Luego de qué las contadas presentaciones que el año pasado realizaron en la unión americana, registraran una recaudación promedio de 5.1 millones de dólares, según los reportes de la revista Pollstar, el plan es muy claro: los intérpretes de "Tu Cárcel" deben cantar en lugares masivos, como estadios o arenas. También se vislumbra el lanzamiento de un disco grabado durante la gira.

El proyecto también incluye el lanzamiento de un detrás de cámaras del Tour. Además, el plan de llevar a la pantalla la vida de Solís, podría consolidarse hacia los últimos meses del año.



# LA DINASTÍA FERNÁNDEZ

Desde hace años, la familia fundada por Vicente Fernández prácticamente se ha convertido en toda una fuente de información. Ésta vez, tras la muerte del patriarca, el pasado 12 de diciembre, no serán pocos los homenajes que recibirá y en cada evento veremos, por decir lo menos, a un miembro de la dinastía. Se prevé que en marzo, Netflix estrene la bio-serie del "Charro de Huentitán", protagonizada por Jaime Camil. Por otro lado, probablemente Sony Music se anime a lanzar un disco compilatorio en homenaje o algún inédito, compuesto por varias de las 300 canciones que Chente dejó grabadas y que permanecen guardadas.

Por si esto fuera poco, Alejandro Fernández continuará con su gira "Hecho en México", que en Febrero volverá al Auditorio Nacional; y su hijo, Alex Jr. recibirá a su primogénita Mía, así que luego veremos el bautizo y seguramente, hasta la boda religiosa, que el año pasado fue pospuesta, ante el deterioro de la salud de Don Vicente. Hablando de matrimonio, Vicente Jr. sigue con toda la intención de llevar al altar a su novia, Mariana González Padilla.

Todo esto pasará mientras los medios pondremos los ojos sobre la familia y la distribución de los bienes que Chente no haya alcanzado a repartir. Al mismo tiempo, los Fernández tendrán que ir contra las versiones de pleitos y distanciamientos lanzados por la periodista Olga Wornat en su libro "El Último Rey", cuya promoción está por iniciar su segunda fase, ahora ya de manera presencial en México.



# LUIS MIGUEL

Tras dos años, la cantante está por regresar a los escenarios de Ciudad de México. Luego, se prevé que lance su nueva producción "Isla Divina", misma que acompañará de una gira por México y Estados Unidos y que tiene el reto de ser más lucrativa que el "Diosa de la Noche Tour". Será en el segundo semestre, probablemente en el otoño, cuando Televisa estrene su bio-serie, producida por Carla Estrada.

La emisión dividirá opiniones. De hecho, ya lo hace desde el año pasado y no será extraño ver a los involucrados en el llamado caso Trevi-Andrade, en tal o cual programa. Y a la par, la Trevi defenderá su honor por la vía legal y los primeros en la lista, son aquellos personajes que, tanto en los medios tradicionales como en el área digital, la responsabilicen de actos ya juzgados. Además, la demanda de la cantante contra Tv Azteca, albergada en los tribunales de Estados Unidos, sigue avanzando y parece que a favor de la primera.



# LOS HERMANOS CAZ, DE GRUPO FIRME

En 2021, la agrupación logró colocar varios sencillos en el número uno de las listas, además de sus exitosos conciertos en Estados Unidos, en los que recaudaron más de 1 millón de dólares.

Ahora, inician el 2022 con el pie derecho, gracias a sus casi 11 millones de escuchas mensuales en Spotify. Se prevé que la banda realice su gira más ambiciosa por territorio mexicano, concretando, al fin, su ansiado plan de presentarse únicamente en sitios de gran capacidad. De hecho, se menciona al Foro Sol como la posible sede de su gira en la ciudad de México.

Definitivamente, es el grupo de moda entre los jóvenes. Su vocalista, Edwin Caz, se ha convertido en un ídolo de redes sociales y como todo fenómeno, es acompañado de la polémica. Algunos lo acusan de chocante y otros de prepotente, mientras un par de mujeres salieron ya a informar que sostuvieron un romance con el cantante, quien está casado. Será mejor que se prepare, porque los escándalos van casi pegados al éxito, especialmente cuando se trata de uno con las dimensiones del Grupo Firme.

Y por cierto, también se le dará seguimiento a la próxima boda de Johnny, hermano de Edwin y segunda voz de la agrupación, quien el año pasado, en pleno concierto, recibió la propuesta matrimonial por parte de su novio.



# CARLOS RIVERA

Tras su exitoso concierto en la Arena Ciudad de México, empieza el 2022 con un par de presentaciones en el palenque de León, para luego volver a concentrarse de lleno en los últimos detalles del musical "José el soñador", en el que a partir del 10 de febrero, actuará durante ocho semanas.

Muy probablemente, el estreno de la producción de Alejandro Gou, le impida asistir a la edición 36 de los premios Goya, a celebrarse el 12 de Febrero, en España, donde cuenta con dos nominaciones, en las categorías música original y canción original, gracias a su colaboración en la película, "El rey del mundo", del director Carlos Saura. Como sea, su nombre sigue posicionándose fuerte en el mercado internacional.

En tanto, también se da tiempo para preparar lo que será su próximo disco, de la mano del productor Julio Reyes. Apparentemente, tras las ocho semanas en José el soñador, volverá a los conciertos en México e Iberoamérica, aunque hasta ahora no se han anunciado fechas de manera oficial.



# MASO CHI ST

---

**JUAN SOLO**

@sojuansolo  
DIXPA MAGAZINE

Fotografía: Ieve Gonzalez @ievegonzalez  
Grooming: Luis Almanza @luis.almanza.beauty  
Coordinación de moda: Manuel Delgado  
@manueldelgado.moda



Camisa: Luis Carachure @luiscarachure.brand



Con un 2021 lleno de retos y metas conquistadas, Juan Solo se alista para un nuevo ciclo en el que sin duda nos seguirá enamorando con su música la cual, fue el pretexto para esta charla en la que nos habló de M.A.S.O. Q.U.I.S.T.A, nombre de su última producción y la primera de la mano de Universal Music.

Por: David Sula /  
IG: @davidsula\_





Camisa y pantalón: Luis Carachure @LuisCarachure.brand  
Arnes: LLenuel Fro @llenuelfro Blazer: Merkaba @merkaba\_mx



Look: Luis Carachure @luiscarachure.brand

“Mi disco M.A.S.O.Q.U.I.S.T.A es el primero que va de la mano de Universal Music, es súper importante en mi carrera porque después de dos años de no sacar música empecé a sacar todos estos temas que fueron, desde mi punto de vista, abrazos en forma de canciones para toda la gente que estuvo encerrada en sus casas durante todo este momento bien complejo del mundo”.

Sin embargo, el encierro no menguó la inspiración de Juan, pues este material contiene temas que fueron creados durante este difícil momento. “Mitad de las canciones se hicieron previo a la pandemia y mitad después, y pasa por los ritmos que amí me encantan como Mamita linda o M.A.S.O.Q.U.I.S.T.A que son un par de cumbias, otras dos canciones tiradas hacia lo urbano que son Tú me gustas más y A prueba de ti; pero también tiene canciones profundas como Siempre vuelvo a ti o No rompo tus fotos, que se volvió la favorita del público”.

Asimismo, fue la oportunidad perfecta para unir su talento al de algunos amigos artistas a los que admira: “Este disco es muy importante también porque me permitió colaborar con amigos que adoro como Kurt en Me entrego, Raquel Sofía en Que nos alcance, Denise Rosenthal, que es una artista chilena muy importante, en una versión acústica de No rompo tus fotos y Raymix en M.A.S.O.Q.U.I.S.T.A que es una electrocumbia que tenía muchísimas ganas de hacer”.



**¿Te consideras masoquista o por qué el nombre del disco?**

“Siento que el quehacer del cantautor es un poco masoquista en el sentido que tenemos que atrevernos a sentir un poquito más de la cuenta y de repente ver el corazón hecho pedazos y además explorar en esos sentimientos, a veces es un acto de masoquismo y está bueno porque yo creo que es nuestro trabajo en el mundo y como nosotros vamos buscando dejar huella en el corazón de los que nos escuchan”.

**¿El tema de Vuelve se la dedicaste a alguien en especial y si fue así, esa persona regresó?**

“Es una canción que tenía muchos años esperando su momento y sí, en aquel momento tenía musa pero ya no regresó; y que bueno porque veo mi vida tal cual la soñaba hace unos años y es súper importante también soltar a esas personas que pensamos que no podemos vivir sin ellos y ellas, pero después se convierten en bonitos recuerdos y dan espacio a cosas más sanas, a relaciones menos tóxicas”.

**¿En este sentido, crees en las segundas oportunidades?**

“Sí creo en las segundas oportunidades, todos nos hemos convertido o nos vamos convirtiendo en mejores versiones de nosotros conforme crecemos, maduramos, vamos sacando el mejor jugo de la vida, yo estoy digamos que cumpliendo más años y cada vez enamorándome más de estar pisando este planeta con mucha más conciencia, con muchas ganas de seguirme retando, de alcanzar sueños que me gustaría ver y creo que las segundas oportunidades se valen, terceras y cuartas no, segundas sí”.



Camisa y pantalón: Luis Carachure @Luiscarachure.brand  
Arnes: LLenuel Fro @llenuelfro Blazer: Merkaba @merkaba\_mx



Camisa y pantalón: Luis Carachure @Luiscarachure.brand  
Arnes: LLenuel Fro @llenuelfro Blazer: Merkaba @merkaba\_mx

**¿Tienes alguna canción en este álbum que sea particularmente especial para ti?**

“Parece choro pero sacar una canción no tienen idea del trabajo que tiene detrás, son demasiados meses puestos desde ese momento de vulnerabilidad donde el corazón habla hacia amor o desamor, no importa, pero después empieza a suceder todo lo demás, entonces todas las canciones se vuelven especial en ese sentido pero creo que de estas rolas A prueba de ti es súper especial porque fue la canción que dio el banderazo de salida a esta nueva etapa y Siempre vuelvo a ti es una canción que escribí en media hora, casi nunca me pasan cosas así de mágicas de terminar una canción tan pronto entonces, esas dos sin duda me fascinan”.

**¿Consideras que “a veces querer no basta” como dice la canción de M.A.S.O.Q.U.I.S.T.A?**

“Totalmente, no escribo algo que no crea. Yo creo que sí, a veces querer no basta y sobre todo cuando es uno solo queriendo, es bien duro aceptarlo pero hay que decirlo y no pasa nada”.

**¿En el balance del 2021 cómo te fue, cumpliste todos tus propósitos?**

“Creo que sí, el que más me había propuesto era correr un medio maratón y no solo lo hice sino que terminé el maratón completo, me lo regalé de cumpleaños”.

**¿Qué viene para Juan Solo en el 2022?**

“Siento que va a ser un año muy importante en mi carrera después de todo el trabajo hecho para este disco de M.A.S.O.Q.U.I.S.T.A, junto con mi equipo estoy empezando a trabajar en las composiciones del disco nuevo, se vienen nuevas canciones, nuevas historias y estoy muy feliz con lo que se está poniendo sobre la mesa entonces creo que me van a ver mucho más seguido y también proponiendo un sonido muy especial”.



Look: Luis Carachure @luiscarachure.brand



LAS LUZ Y FUERZA

BÚSCALAS EN SUS PLATAFORMAS



# Si nos dejan...

Sororidad, machismo, feminismo; son palabras que pareciera que han ido cobrando fuerza y haciendo eco en la sociedad, misma que poco a poco se va haciendo más consciente y busca exponer las injusticias que viven por igual mujeres y grupos minoritarios y que podemos ver plasmados en la ficción a través de historias como Si nos dejan, telenovela de Televisa que se ha colocado como uno de los programas más vistos de la televisión abierta. Para hablar de este proyecto, Álex Perea e Isabel Burr, dos de sus protagonistas, compartieron con Dixpa Magazine su experiencia dentro del melodrama encabezado por el productor Carlos Bardasano.

Por: David Sula

# ALEX

**Cuéntenme sobre el Cholo Fuentes y Yuri Carranza, sus personajes:** Alex: "Se me da la oportunidad de hacer este personaje del Cholo, hago un cambio realmente de lo que venía haciendo en Sin miedo a la verdad que era un personaje más oscuro, el Cholo es mucho más amable, tiene un corazón enorme, es un cuate que ama la naturaleza,

se dedica a vender sus artesanías que son alebrijes, también cría bonsáis; y cuando lamentablemente lo culpan de un delito que no comete empieza todo este embrollo, lo meten a la cárcel y conoce a Yuri Carranza que viene siendo como su angelito de la guarda porque ella se va a encargarse de demostrar su inocencia".

# ISABEL

---

---

## DREAM TEAM

Dixpa Magazine @dixpa.mag

Isabel Burr & Alex Perea @isabelburr @alexpereaof

Fotografía: Ieve Gonzalez @ievegonzalez

Maquillaje: Yukari Ootagaki @yukarioo\_mua

Peinado: Rubizzhaa Gonzales @rubizzhaagonzalez\_maquillaje

Stylist: Marie Marquez @mariemqz

Coordinación de Moda: Manuel Delgado Moda  
@manueldelgado.moda

Locación: Brick Hotel @brick\_hotel

Producción: David Sula @davidsula\_



Traje: Jose Ventura @joseventuravbcg



Camisa: Diego Zuñiga

**I**sabel: "Yuri es un personaje muy complejo, no es la típica típica chava buena ni mala, es muy humano, es una niña que se está convirtiendo en mujer, siempre ha vivido en un mundo de cristal muy cerrado donde le preocupa mucho el qué dirán, su familia, la sociedad y no conoce nada más, juzga mucho, ella se da por feminista y al mismo tiempo ella solita se lleva la contraria por todo lo que vemos que hace con su mamá, acaba de egresarse de abogada y le ofrecen su primer caso que es pro bono para sacar al Cholo Fuentes de la cárcel, ella en cuanto lo conoce tiene la intuición de que es inocente. Tiene muchos altibajos y como actriz se agradecen este tipo de personajes complejos que de repente la puedes llegar a amar y odiar al mismo tiempo, porque así somos los seres humanos, y vamos a ver su transformación a lo largo de la historia gracias al amor que siente por el Cholo".

**Sobre los temas que se abordan, Isabel se muestra tristemente sorprendida pues a pesar de los más de veinte años que han transcurrido desde la emisión de la primer versión de la historia, las problemáticas siguen estando muy vigentes.**

Isabel: "Lo que me impacta después de pensarlo tanto, es que los temas que se abordan como el machismo, la diferencia de edad, la sociedad, el qué dirán, la familia...estamos hablando 20 años después y estos temas siguen existiendo, hemos evolucionado en infinitas cosas pero en otras que siguen siendo las más básicas y que parten del amor, el amor propio, seguimos en lo mismo; siempre esperando la opinión de los demás, entonces que se toquen estos temas como el machismo, como una infidelidad, como el enamorarte de una clase social diferente, creo que está increíble que se haga en un horario estelar y de frente, para que la gente se replantee las cosas.



Hemos evolucionado en  
infinitas cosas, pero en  
otras seguimos en lo mismo;

**HAY QUE  
HACE FRENTE  
Y REPLANTEARNOS**

**-Isabel Burr**





Capa: DN by Dinuovo @dn\_abrigos  
Pantalón: Merkaba @merkaba\_mx



Aretes: Navarro Jewelry @navarroofficial Blusa: Malanga  
Pantalòn: Angel Grove Camisa: Zara



Camisa Victor Alamos @victoralamos.men Pantalón: Hugo Boss @boss  
Joyería: Caro Castelan @carocastelanmx

**C** Como sociedad nos creemos muy avanzados en muchos temas, las manifestaciones, el feminismo, pero en otros seguimos en lo mismo, es muy delicado como contarlos pero creo que esta historia además de plantear los temas te deja una moraleja muy bonita y es fácil identificarse con cualquier personaje”.

**¿Ustedes de qué manera se identifican con sus personajes?**

Álex: “El cholo es súper leal y de alguna manera dentro de su honestidad, intenta ser leal con Yuri además de que está enamorado de ella, y en esa lealtad van a pasar muchas cosas como amenazas a Yuri si es que sigue investigando el caso, por lo que él prefiere sacrificarse de algún modo y echarse la culpa de un crimen que no cometió para que ya no le pasen cosas a esta chava. Entonces me identifico con su lealtad y honestidad”.

Isabel: “Yuri tiene mucha indecisión durante la historia, ella no sabe qué hacer, no sabe si el amor que siente por esta persona puede seguir adelante por obvias razones, es un hombre acusado de homicidio nunca lo aceptarán, qué dirán, entonces Isabel sí ha estado alguna vez en una posición en la que dice bueno, es lo que sigue en la vida, yo vengo de Querétaro, de una familia muy conservadora, incluso al querer ser actriz yo tuve que romper muchos esquemas, en eso me puedo identificar mucho con Yuri, de repente ir a la contraria de mis padres para tomar mis decisiones y seguir mi propio camino, creo que en eso y en el amor que tiene por su familia”.



Joyeria: Her Fave @her\_fave Zapaticas: Salvatore Ferragamo @ferragamo  
Vestido: Jose Ventura @joseventuraibcg



Saco: Duck Pantalòn y Jersey: Massimo Dutti

“

**Sororidad...  
Machismo...  
Feminismo...**

**“Hacer ECO en la  
SOCIEDAD, ser  
conscientes y exponer  
las injusticias”**

”



Joyería: Navarro Jewelry @navarroofficial Top y falda: Angel Grave



pedían que nos hiciéramos pruebas de covid; Televisa tiene muy bien sus protocolos de seguridad, estuvimos muy bien cuidados siempre con las mascarillas y caretas, sólo nos las quitábamos cuando íbamos a grabar y nosotros de manera personal en no estar saliendo, porque no nada más el trabajo se termina en los foros porque si te da algo, si llegas a salir positivo literalmente te pueden sacar de la novela porque un proyecto así no puede parar”.

Isabel: “Fue un reto pero yo lo tome con mucho agradecimiento de decir, a pesar de todo lo que estamos viviendo, tanta pérdida, de tanto cambio para bien, para mal y tener trabajo, estar con personas tan bonitas alrededor de ti que siempre tenían buena vibra, algo positivo que decir fue una bendición, fue complicado obviamente los llamados un poquito más pesados, el miedo, pero con mucho agradecimiento”.

**“Hablamos 20 años después de temas que siguen existiendo”**

**¿Qué esperan para este 2022 que va iniciando, ya tienen algún proyecto en puerta?**

Álex: “He estado realizando castings pero tuve la fortuna de que cuando terminé la novela a las dos semanas me hablaron para una película de la que aún no puedo dar información pero sí te puedo decir que se va a estrenar este año para una de las plataformas más importantes si no es que la más importante de ahora con un elenco de primera y que va a ser un hitazo”.

Isabel: “Espero que vengan cosas buenas pero ahorita pongo la salud por delante, la familia por delante, el amor por delante y creo que cuando se alinean todas esas cosas y tú tienes una tranquilidad en tu vida y paz, se atraen cosas buenas; estoy avalando proyectos”.

**Para finalizar, Isabel no quiso despedirse sin antes dejar un mensaje para sus seguidoras: “nada es imposible, luchen, tengan paciencia, perseverancia y crean en sí mismas, cuando tú crees en ti mismo puedes hacer lo que quieras”.**



Saco: Duck Pantalòn y Jersey: Massimo Dutti



Joyería: Navarro Jewelry @navarroofficial Top y falda: Angel Grave

# BEAUTY BY YUKI

*Yukari Ootagaki*



*Maquillista Profesional*



yukarioo\_mua



beautybyyuki.mx



55 2955 4968



# SOMBRERETE

Magazine @dixpa.mag

Thomas Canestraro: @thomastheboxer  
Locación: Sombrerete, Zacatecas

Fotografía: Hector Gomez @hectorcreativephoto

Coordinación de Moda: Manuel Delgado  
@manueldelgado.moda

Producción: Ramses Rios @ramsesrios89





Track suit: John Leopard @johnLeopard  
Calzado: Hermenegildo Zegna @zegnaofficial



Pantalón: Levis @levismx Camisa: John Leopard @john\_leopard



Pantalón: Victor Alamos @victoralamos.men



Joyería: Her Fave @her\_fave Zapatos: @Robcastillomx Blazer: Tomorrowland Tailors @tomorrowlandtailors Pantalón y camisa: Victor Alamos @victoralamos.men



Blazer: Tomorrowland Tailors @tomorrowlandtailors  
Camisa: Victor Alamos @victoralamos.men





Total Look: Ary Villa @aryvilla\_



Sweater: CURÜBA @curuba\_\_\_\_\_

YOIL

CAT

ZINN

---

Fotografía: Ieve González @ievegonzalez  
Dirección de Moda: Manuel Delgado @manueldelgado.moda  
Dirección Creativa y Styling: Marie Márquez @mariemqz  
Makeup and hair: Luis Almanza @luis.almanza.beauty  
Modelos: Hody Yim @hodyyim, Bridget Anderson @runawaybee  
de @ghmanagment





Total Look: Ary Villa @aryvilla\_



Collar: Powo Kani @powokani  
Aretes: Okoxal @okoxal  
Anillos: Orianthi Jewelry @orianti\_jewelry



Collar: Powo Kani @powokani Aretes: Okoxal @okoxal









Collar: uno + uno + @uno.masunomas







# GYM

**PROTOCOLO EN EL GIMNASIO**

# PROTOCOLO EN EL GIMNASIO

LA EDUCACIÓN TAMBIÉN SE DEMUESTRA  
A LA HORA DE ENTRENAR

Para muchas personas, el tiempo destinado a su entrenamiento es un espacio en el que desean poder dedicarse al cien por ciento a sus rutinas, un tiempo para despejar su mente y eliminar el estrés, sin embargo, existen ciertos personajes en los gimnasios que pareciera que su función es poner a prueba la tolerancia de los demás socios por su poca o nula educación. Es por eso que te daremos un recorrido por reglas de oro que te ayudarán a saber cómo debe ser tu comportamiento durante tu estancia en el gimnasio. Para esto, Anabel Rosas, especialista en imagen pública del Instituto de Diseño de Imagen Profesional, nos da consejos sobre el protocolo a seguir.

Por: David Sula / IG: @davidsula\_



## La higiene

Este apartado es uno de los más importantes a tratar, cuántas veces no has pasado un mal momento al estar entrenando junto a un vecino al que se le olvidó usar desodorante, o aquél que olvida que los aparatos los comparte con más socios y los deja llenos de sudor porque no utiliza toalla, más de una vez seguramente.

Sabemos que si eres de las personas que entrenan por la mañana previo al trabajo o la escuela, te resultará poco práctico bañarte antes de llegar al gimnasio, pero esto no es un pretexto para que descuides tu aseo personal como nos lo explica la especialista. "No porque vas al gimnasio vas a llegar sucio, no quiere decir que en la mañana te levantaste y con olor a cama o sábana vas a llegar a entrenar, debes cuidar tu higiene antes de llegar al gimnasio, asearte, usar desodorante, vas a sudar y los olores se potencializan, cepíllate el cabello no llegues con el almohadazo. Esta misma regla aplica si es que vas a ejercitarte por la tarde o noche después del trabajo; cuida los perfumes, los olores que traes, tanto por ti como por las otras personas". "Siempre entrena con ropa limpia, normalmente la ropa de entrenamiento está hecha con telas sintéticas y aunque tengan la mejor tecnología van a guardar olores, por lo que no se vale repetir la camiseta dos veces", explica Anabel.

De igual manera, a la hora de armar la maleta que te llevas al gimnasio no debes olvidar tus toallas, aunque muchos gimnasios cuentan con toallitas húmedas para que puedas limpiar los aparatos cuando los terminas de usar, siempre deben de ser parte de tu kit de entrenamiento.

“La toalla es parte de ir al gimnasio, esa se utiliza para ti, para limpiarte cuando terminas de hacer tu rutina, no utilices esa misma toalla sudada para limpiar los aparatos al final, casi todos los gimnasios tienen su propio desinfectante con toallas desechables, limpia el equipo que utilizaste después de hacer tu rutina, que eso se vuelva una constancia porque a la persona que viene atrás de ti no le gustaría utilizar el aparato todo sudado que ya está con tus toxinas”.

### **Respetar el tiempo de los demás**

Bien dicen que el tiempo vale oro, por lo cual, siempre buscamos la manera de optimizarlo a la hora de ejercitarnos tratando de llevar a cabo nuestra rutina dentro del tiempo que tenemos destinado a esta actividad, sin embargo, no somos los únicos en la misma situación, por lo que es importante estar consciente de ello.

“Seamos educados, si estás utilizando unas mancuernas, usa las del peso que requieres, no acapares todas, no se vale, no eres el único en el gimnasio, son varios los que están trabajando al mismo tiempo y están esperando a que tú termines tu ejercicio. Si voy a utilizar un aparato no hacerlo más del tiempo establecido, y si terminaste tu rutina deja libres los espacios para que las demás personas puedan realizar las suyas”.

De la misma manera, también hay que respetar a los demás durante el tiempo que destinemos en los vestidores y regaderas.

“Los tiempos dentro del gimnasio tienes que respetarlos, hay gente atrás de ti queriendo utilizar esos servicios, no estás en tu casa y te vas a poner a preparar la tina con burbujas. Tanto tú como las demás personas tienen más actividades, por lo que no puedes tardarte mucho tiempo”.

Como puedes darte cuenta, el protocolo con el que debes conducirte en el gimnasio abarca desde la higiene y cuidado personal, hasta el respeto para con los demás socios. Toma nota y si ves que en algo estás fallando es tiempo de corregir.

## **CUPÓN**

**"Tantito  
desodorante"**

(no hueles rico)

## **CUPÓN**

**"Usa  
toallita"**

(me irritan tus toxinas)

## **CUPÓN**

**"Hoy no se entrena  
lengüa"**

(chismecito a otra parte)

## **CUPÓN**

**"No te lleves  
todas las pesas"**

(yo también quiero entrenar)

## +++TIPS DE LA ESPECIALISTA+++

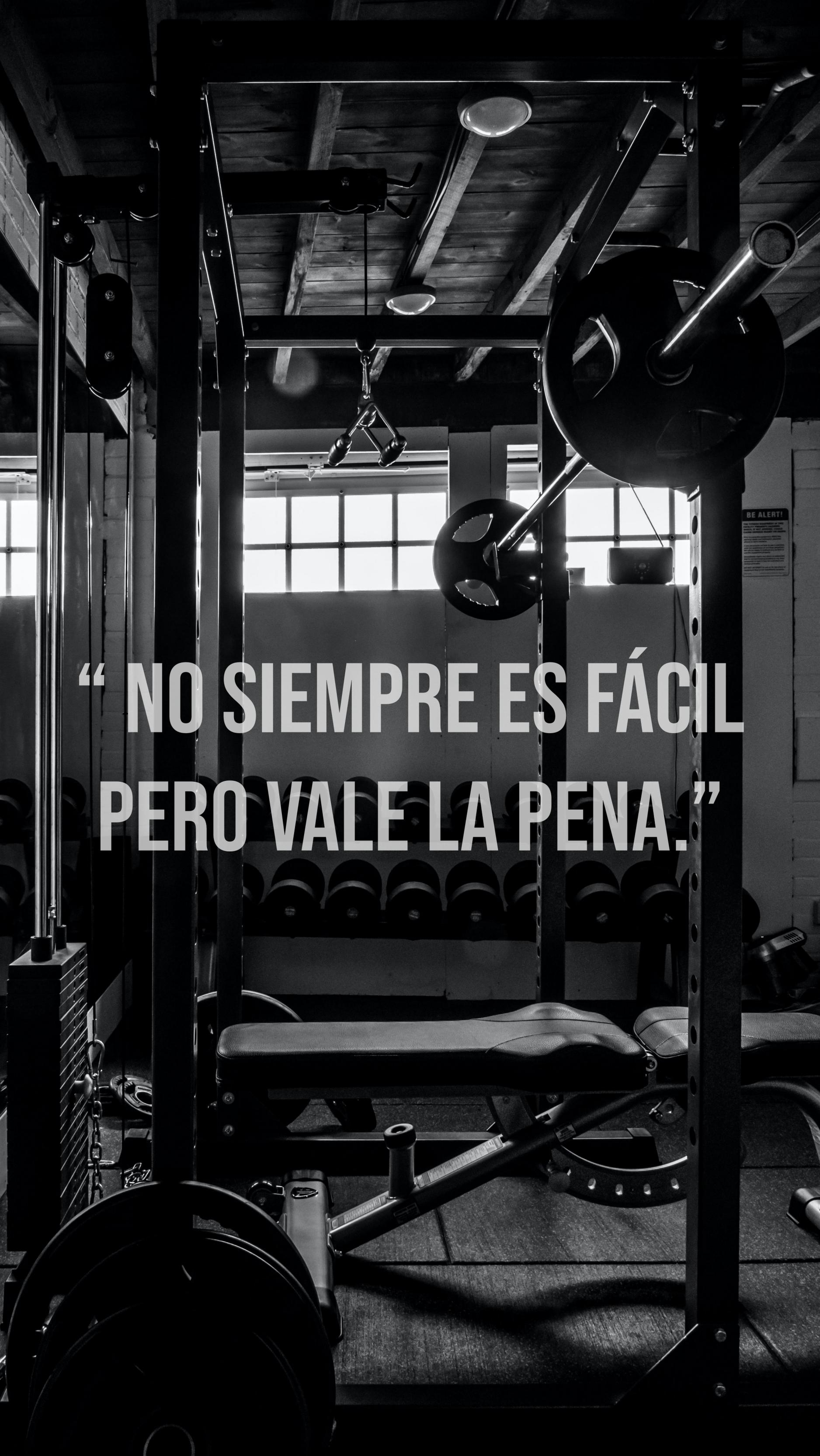
-Dentro del gimnasio, no se saluda de mano ni abrazo, es mejor y más higiénico, un saludo a distancia.

-No te equivoques de entorno, al gimnasio se va a ejercitarse, no a estar platicando.

-¡Al gimnasio se va a entrenar!.

-Aunque se trata de un club social, éste está diseñado con la finalidad de que puedas ejercitarte.

“No es un lugar para venir a socializar, es un lugar para hacer ejercicio, nadie está en la caminadora contándole a la amiga lo que hiciste ayer, si lo hacen sólo se están haciendo pato, mejor vayan a echarse un cafecito, se están equivocando de entorno”.



**“ NO SIEMPRE ES FÁCIL  
PERO VALE LA PENA.”**



# LOS BÁSICOS DEL VIH

98883

# Los básicos del VIH

El estigma en torno al VIH ha provocado más muertes que las que el sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) lo ha hecho. Expresiones como “se contagio de VIH” o “se va a morir de sida” son producto de la desinformación y los prejuicios. Ya no estamos en los ochentas y las cosas en torno a este virus han cambiado radicalmente, por eso, te presentamos los básicos del VIH que necesitas saber:

## ¿Qué es el VIH?

El VIH son las siglas del Virus de la Inmunodeficiencia Humana, que afecta al sistema inmunitario del cuerpo, el responsable de la defensa de nuestro organismo frente a agentes externos. Una vez que el VIH penetra en el organismo, si la persona no es diagnosticada oportunamente o no recibe tratamiento, la infección por el VIH evolucionará, por lo general de manera lenta y gradual y empeorará con el transcurso del tiempo. Sin un tratamiento adecuado, el virus es capaz de afectar gravemente el sistema de defensas.

### **Sida no es igual a VIH**

SIDA son las siglas del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Es la fase avanzada de la infección por VIH que se genera si no se recibe tratamiento antirretroviral. Es perceptible a través de manifestaciones clínicas en el cuerpo que se producen de forma secundaria por el deterioro del sistema inmune, el cual se encuentra tan dañado por el VIH que el cuerpo es incapaz de hacer frente a otras infecciones o a crecimientos tumorales. Se considera que el sida es la forma final de la infección por VIH.

### **Formas de transmisión del VIH**

Para que el VIH se transmita debe haber un fluido corporal con una concentración muy alta para que pueda transmitir la infección y un punto de entrada para que el virus pueda entrar en el torrente sanguíneo de la otra persona. Hablamos de transmisión en lugar de contagio, porque esta segunda palabra es estigmatizante y remite a infecciones que pueden transmitirse a terceras personas por cualquier vía, incluyendo las que se producen en la convivencia habitual, como la Covid-19.



**El virus puede pasar de una persona a otra a través de 3 vías:**

Sexual, sanguínea y vertical (en el parto, cesárea y lactancia).

Y los fluidos en los que el virus está en concentraciones suficientes como para tener capacidad de transmisión son:

*Semen*

*Flujo vaginal*

*El moco que humedece las mucosas de la vagina y el ano*

*Sangre*

*Leche materna*

La saliva, la orina y las heces NO tienen capacidad de transmitir el VIH. En contra de algunas creencias populares este virus no se transmite por actos de convivencia como compartir cama, comida o utilizar el mismo lavabo. Tampoco por abrazar, besar o dar la mano a una persona infectada ni por la picadura de un mosquito.

**¿Cómo sé que tengo VIH? ¿Cuáles son los síntomas?**

Los síntomas no son iguales en todas las personas, ya que dependen de muchos factores. La única manera de estar seguro si tienes VIH es realizarte una prueba. Conocer tu estatus de VIH te da la oportunidad de que puedas tomar medidas pertinentes para cuidar tu salud y la de tus parejas sexuales.

Si tu prueba resulta positiva, puedes tomar medicamentos para tratar el VIH. Así lograrás que la cantidad de carga viral, es decir, del VIH en tu sangre, sea muy baja, tan baja que no puede ser detectada en las pruebas de laboratorio. Mantener una carga viral indetectable es la mejor forma en la que puedes estar saludable.





## **Indetectable = Intransmisible**

Hoy en día, las personas que viven con VIH pueden acceder a tratamiento antirretroviral. Los estudios científicos concluyen que una persona positiva o reactiva al VIH que toma medicamentos para el tratamiento del virus diariamente de forma mantenida mantiene una carga viral indetectable, lo que significa que **NO** existe ningún tipo de riesgo de transmitir el VIH a otra persona a través de sus fluidos. Por eso indetectable es igual a intransmisible. Si vives con VIH, es importante comenzar la toma de medicamentos para su tratamiento (llamados terapia antirretroviral o TARV) lo antes posible después del diagnóstico. De esta manera puedes vivir una vida larga y saludable, como la de cualquier otra persona y no tienes ningún riesgo de transmitir el virus, sumando así a la prevención. Es fundamental acompañar el tratamiento con atención médica de seguimiento regular y pruebas regulares de carga viral para que se mantenga indetectable.

## **PrEP y PEP: nuevos métodos de prevención.**

**La PrEP y la PEP son métodos de prevención de la transmisión del VIH.**

La Profilaxis Pre-exposición, o PrEP es un medicamento indicado para el tratamiento del VIH, que es altamente efectivo cuando se toma tal como fue prescrito. Una píldora al día reduce el riesgo de contraer VIH a través de la vía sexual en un 90% y en aquellos que utilizan drogas inyectables, la efectividad es de 70%. La PrEP solo reduce el riesgo de contraer VIH y no evita el riesgo de contraer alguna Infección de Transmisión Sexual (ITS). Combinar el PrEP con condones y lubricantes reducirá el riesgo de contraer otras ITS.

La Profilaxis post-exposición o PEP consiste en la administración de un régimen de tratamiento de corta duración inmediatamente después de un posible contacto con el VIH para evitar la transmisión de la infección.

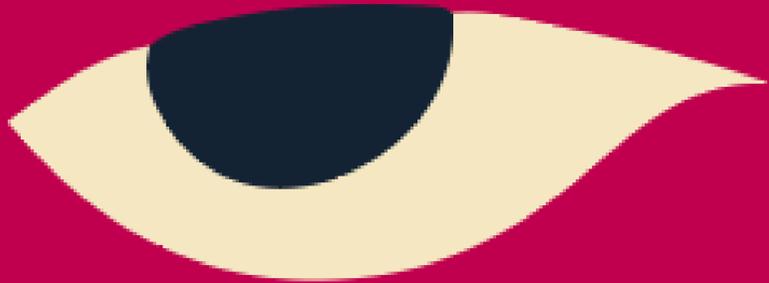




**CHECATE  
... CUIDATE**



**ÁMATE  
ERES IMPORTANTE**



Después de evaluar el posible riesgo de transmisión, este tratamiento se debe administrar tan pronto como sea posible, antes de cumplir 72 horas tras el contacto con los fluidos corporales de una persona que vive con VIH que desconoce si tiene una carga viral indetectable o conoce que tiene una carga viral detectable.

### **Derechos de las personas viviendo con VIH**

Las personas que viven con VIH o sida gozan de los derechos humanos fundamentales y su status no debe ser motivo de discriminación de ningún tipo. Vivir con VIH o sida no puede ser un motivo de negación de servicios de salud, despido laboral, expulsión de una escuela, desalojo de una vivienda, detención, aislamiento, segregación o expulsión del país. La discriminación contra las personas que viven con VIH o sida es una violación a sus derechos humanos y dificulta la adopción de medidas eficaces para combatir la transmisión de este virus.

Si vives con VIH, como todo ser humano, tienes derecho a servicios de salud oportunos y de calidad idónea; atención personal cálida, profesional y éticamente responsable, así como a un trato respetuoso. Si estás bajo tratamiento antirretroviral (ARV), tienes derecho a recibirlo de manera gratuita y sin interrupciones por parte de los servicios públicos de salud.

**Por SeroReexistencia.**

**Encuentra más información en:**

**[vihysida.info](http://vihysida.info)**

# SOP

## SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO

Por Dra. Mariana Jara

Primero quiero explicarte de qué se trata, SOP es un conjunto de enfermedades principalmente desencadenadas por afectaciones a distintas cuestiones metabólicas en nuestro cuerpo y por las hormonas, sí, las famosas hormonas.



Y, ¿cómo va la cosa?, bueno, los ovarios reciben las señales hormonales sexuales para que cada mes tengamos un periodo menstrual liberando óvulos, pero si aunque llegue esa señal los óvulos no se liberan se van quedando ciclo con ciclo acumulados en los ovarios, literalmente llenando la casa.

Si eres mujer de entre 13 a 45 años y te libras de tener periodos menstruales por algunos meses, te voy a contar de algunos otros síntomas que pueden ayudarte a saber si quizás tienes SOP. Si tienes problemas para bajar de peso, acné en cara, cuello y espalda, que puede desaparecer por periodos y de pronto reaparecer de golpe, bello excesivo en todo el rostro, como tener barba, tener bigote de color blanco y en algunas mujeres dependiendo el tipo de piel más oscuro. El SOP también presenta en muchos casos zonas donde se cae el cabello hasta dejar zonas de calvicie.

Aunque es un padecimiento súper frecuente muchos de sus síntomas y padecimientos asociados se pueden confundir y dejar a la ligera, tanto que muchísimas mujeres no son diagnosticadas hasta que ya pasaron muchísimos años, por eso te cuento aquí varias señales de alerta y focos rojos por si algo te parece familiar puedas poner cartas en el asunto.

El SOP es una de las causas más comunes de infertilidad en mujeres pero afortunadamente ya existen muchas opciones y puede ser tratada para que puedas quedar embarazada. Desafortunadamente, hablando de las enfermedades crónicas que son tan comunes hoy día en edades más tempranas, más de la



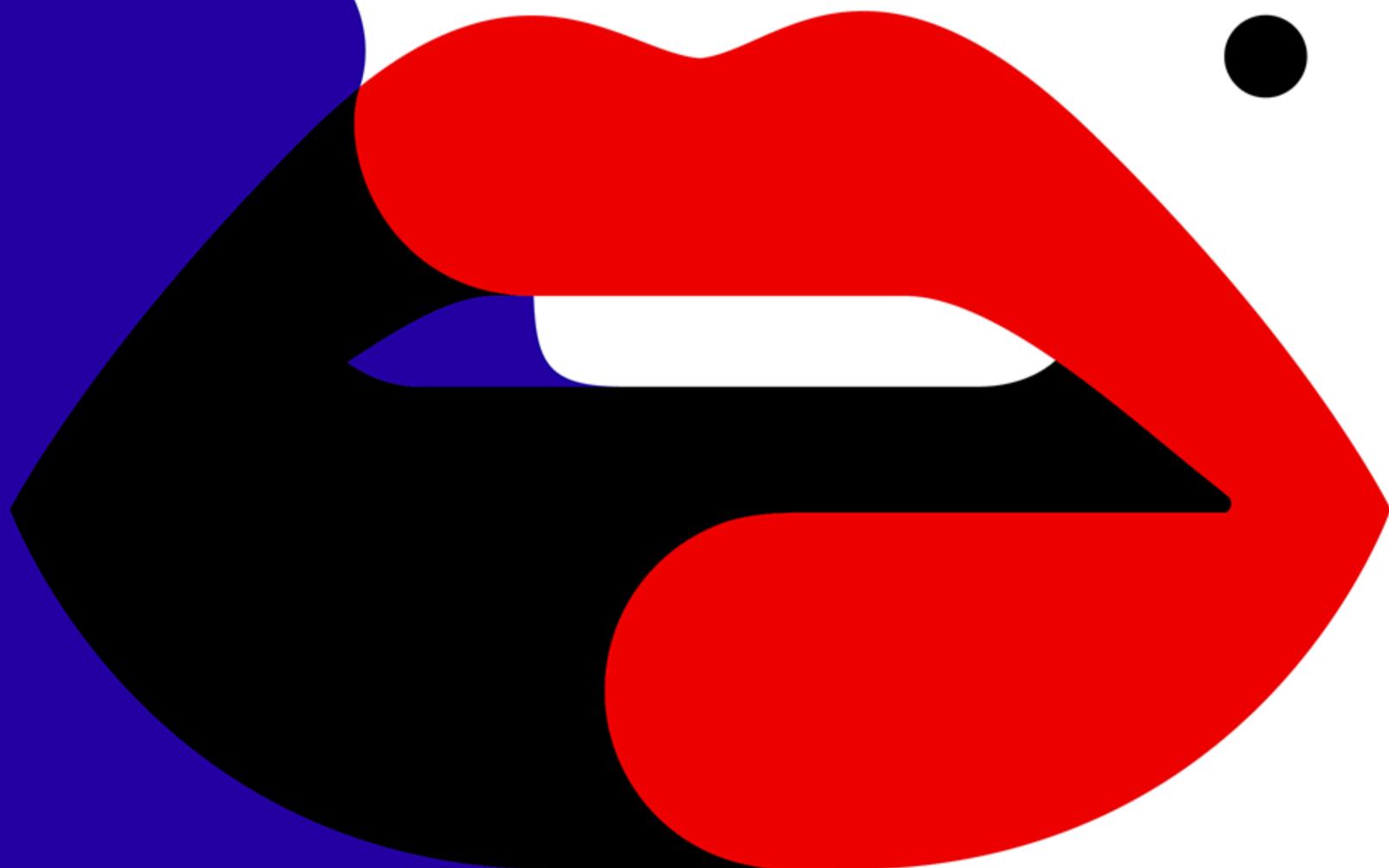
mitad de las mujeres con SOP padecerán diabetes o prediabetes antes de los 40 años, esto se debe al desequilibrio hormonal que en muchos casos ocasiona aumento de peso y niveles elevados de colesterol LDL, así como problemas con la insulina, también son más propensas a tener hipertensión arterial en comparación con las mujeres del mismo grupo de edad que no sufren de SOP.

Y a todo esto, ¿cómo saber con certeza si tengo SOP?, bueno, es sencillo, necesitas agregar a tu agenda tu revisión ginecológica anual y en ella se te solicitará un perfil hormonal y se dará seguimiento a tus síntomas, tristemente aunque al día de hoy hay muchos avances médicos, en SOP aun no existe alguna prueba sanguínea u hormonal para detectar la enfermedad, pero tu médico te ayudará integrando el diagnóstico con uno o más de los síntomas que te describí. Te tomará la presión arterial, el índice de masa corporal (IMC), observará tu piel en busca de vello en el rostro, acné o decoloración de tu piel, también puede llevar a cabo un examen pélvico para detectar signos de hormonas masculinas adicionales y vigilar con ultrasonido si los ovarios han tomado un tamaño más grande de lo normal o tienen algún quiste.

Finalmente y con toda la supervisión y prescripción de tu médico, el uso de anticonceptivos hormonales como pastillas o parches pueden regularizar tus ciclos menstruales y disminuir el riesgo de cáncer endometrial y por si fuera poco a que no aparezca ese fastidioso acné.



# Claves para el poliamor



# POLIAMOR

Es probable que todos en algún momento de nuestras vidas hayamos experimentado una situación en donde estando en una relación estable comenzamos a sentir atracción por una persona nueva, esto sin dejar de lado los sentimientos y la complicidad de la relación actual. En una sociedad mayormente monógama como en la que vivimos, esto podría marcar el inicio de una infidelidad o incluso una ruptura, sin embargo con el paso de los años y la deconstrucción social, el poliamor se ha abierto paso como una forma nueva de experimentar el amor, donde los que lo defienden argumentan que los seres humanos somos capaces de sentir amor y establecer vínculos sexuales y afectivos con más de una persona.

-Por: Gala Gallegos

Para comenzar, es importante dejar claro que el poliamor es una forma consensuada de mantener una relación tanto emocional, como sexual y amorosa con varias personas a la vez. Esto es diferente a las relaciones abiertas y a otras actividades sexuales no monógamas ya que para que una relación pueda ser poliamorosa, todos los involucrados deben saber de la existencia de los otros integrantes. Es por esto que les compartiremos algunas claves fundamentales para que una relación poliamorosa tenga mayores probabilidades de éxito.

## Fidelidad

La fidelidad, como en todas las relaciones, es de suma importancia para el poliamor, ya que, aunque no es entendida como la exclusividad entre dos personas del grupo, toma forma en el respeto y cumplimiento de los acuerdos a los que hayan llegado los integrantes de la relación, probablemente este es, si no el más, uno de los puntos más importantes dentro de la poligamia, ya que como toda relación afectiva, se basa en la honestidad y la confianza.

## Comunicación

El poliamor contempla diferentes tipos de estructuras amorosas, desde un triángulo amoroso,

hasta relaciones en las que algunos miembros pueden ser exclusivos de otros, pero aún así pertenecer al vínculo, por lo que es importante que las reglas sean claras y consensuadas.

## Celos

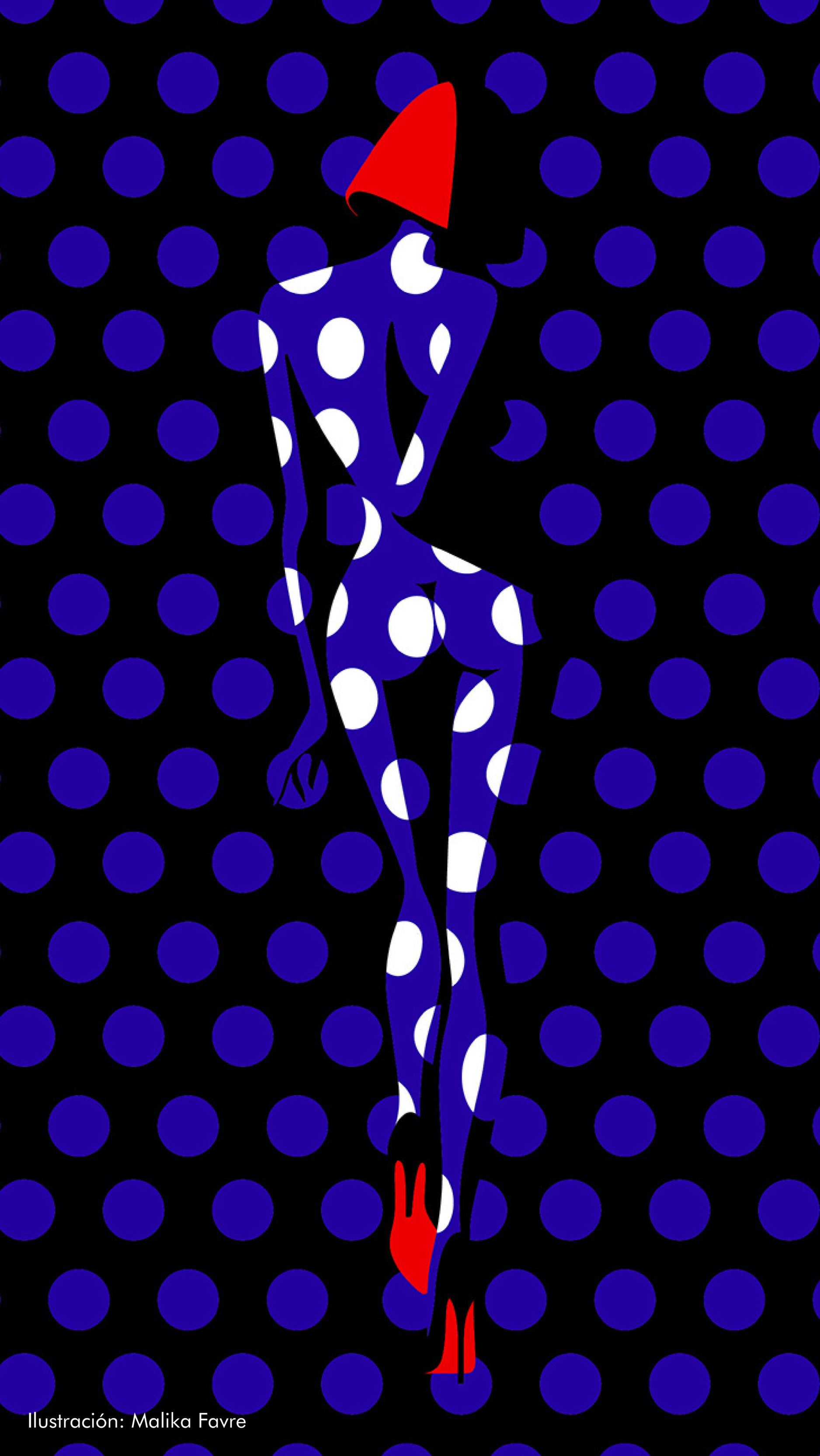
Una relación poliamorosa no permite los celos ya que se sobreentiende que tanto la atención como el afecto serán compartidos entre las personas previamente acordadas, por lo que es importante ser capaces de comprender el concepto para poder mantener una relación sana.

## Individualidad

Es importante entender que aunque la relación contemple a varias personas, cada individuo tiene necesidades únicas que deben ser consideradas.

## Responsabilidad sexual y afectiva

Por último, la responsabilidad tanto sexual como afectiva es muy importante en este tipo de relación ya que, como lo comentamos antes, la confianza y el respeto son básicos, no sólo para mantener una dinámica positiva, si no también para mantener la salud física y emocional de todos los integrantes dentro del acuerdo.



# Sala Gastronómica

EL ARTE CULINARIO CON SABOR A MÉXICO



Este mes visitamos Sala Gastronómica un prestigioso restaurante de la cadena CMR, ubicado dentro del Museo Nacional de Antropología, uno de los más importantes de México y América Latina, donde su diseño clásico y barroco te transporta a un momento de paz y armonía. El Chef estrella Diego Suárez Lazo nos invitó a un recorrido de sabor, a través de los platillos que representan la exquisita comida mexicana deleitando día con día a comensales extranjeros y nacionales.

Por: KarysHer Benitez



## LA HISTORIA

Sala Gastronómica abrió sus puertas en 2019, el concepto que quiere proyectar, precisamente como su nombre lo indica, es una sala más del Museo, que los visitantes disfruten de comida mexicana contemporánea y sientan que están en una sala más del Museo.

## EL LÍDER DE SALA GASTRONÓMICA

El Chef nos adelantó que pronto se expandirá el menú ya existente, de lo cual está muy orgulloso: “Yo desarrollé ciertos platillos desde cero, sí ha sido bastante lo que he aportado en ese sentido, hacer las recetas de una mejor y diferente manera, para que el invitado tenga un mayor gusto en el momento de estar aquí.

Mi inspiración fue un chef argentino; uno de los platillos que elaboré para esta nueva carta, son unos ravioles con pasta hecha a base de epazote, rellenos de queso cotija con huitlacoche y bañados con una crema de poblano, ahí es cuando se le da un giro en la parte ítalo-argentino, pero con tres ingredientes completamente mexicanos”, compartió.





Asimismo recordó que al crear platillos disfruta mucho la parte casera, porque la cocina mexicana se trata de eso: “a mí me gusta mucho empezar con platillos muy tradicionales como por ejemplo, una tortita de huauzontle, que en otros lugares te lo dan deshebrado, pero aquí lo damos como te lo darían en tu casa, te lo damos con toda la rama, te lo damos capeado, para que el invitado tenga la experiencia de poder comer como nosotros lo podemos comer en casa, así aprenden un poco más de nuestra cultura”, asentando que de la vista nace el amor, proceso que se distingue en los platillos del restaurante.





Además, otro de sus atractivos, es el vino de la casa; vino blanco y vino tinto, que proviene de Bodegas del Cielo de Valle de Guadalupe. Las notas que se disfrutan son afrutadas con toques muy frescos, y se puede acompañar con cualquier tipo de alimento, ya que es muy amigable, muy rico y cualquiera lo puede disfrutar sin necesidad de saber de vinos.



## **CUÉNTANOS DIEGO, PARA TI, ¿CUÁL ES EL OBJETIVO EN SALA GASTRONÓMICA?**

“Que todos se lleven un aprendizaje, tanto el invitado como las personas con las que trabajo me gusta mucho enseñar, me enfoco mucho en los platillos, en el cariño que se le pone al alimento, el amor y eso es lo que yo quiero dejar en todos ellos, que la cocina se trata tanto del cariño como de la dedicación”.



## ¿DE QUÉ VA EL MENÚ?

### Entradas / bocadillos

Gorditas, tlacoyos, molotes de plátano macho, y más.

**Platos fuertes y ensaladas**, el chef nos compartió que aquí es cuando encontramos los platillos las principales regiones del país: “tenemos la región baja, la del centro, el sur y la Península Maya, tenemos muy enfocado que el invitado pueda saber de dónde es este platillo y tenga una mejor experiencia de saber qué le gustaría probar”.



## ¿CUÁL ES EL PLATILLO ESTRELLA?

“De la entrada los molotes de plátano macho, estos están rellenos de queso oaxaca, vienen con un espejo de dos salsas, salsa de frijol con hoja santa y mole negro. Por su puesto no pueden faltar las bebidas como el Sangre Azteca hecho a base de frutos rojos, jugo de arándano y mezcal. Los deliciosos postres como, el flan de cajeta, churros, buñuelos, y crème brûlée hecho a base de camote.

## MENÚ PARA NIÑOS

Sí pueden visitar el restaurante con sus pequeños, ya que además se cuenta con una cafetería en donde sirven desde cochinita, carnita, chilaquiles, tortas, y hay un paquete infantil que incluye un sándwich clásico acompañado de papas.

**PRECIO** Cheque promedio es de \$350

**HORARIO** de martes a sábado de 10 de la mañana a 6 de la tarde.

## LO QUE EL CHEF DIEGO ATESORA DE SALA GASTRONÓMICA:

“Me llevo una gran felicidad de poder colaborar con CMR y Sala Gastronómica, y creo que toda esta parte del trabajo no sería tan sencilla sin el apoyo, tanto de los cocineros como de los embajadores “meseros” que tenemos aquí, entonces creo que muchos de los halagos que tenemos es gracias a la atención y al cariño que le ponen a los al preparar los alimentos, ellos quienes realmente se llevan las palmas cuando los invitados nos mandan a felicitar”.

Pulpo Zarandeado con chapulín sobre un relish de durazno, acompañado de quelites, pepita garapiñada, arándanos, con una vinagreta de cilantro, el platillo lo podemos encontrar en la región central.



## **EXPERIENCIA DE MARÍA JOSÉ (COCINERA)**

Ella es María José y nos contó lo que significa trabajar en Sala Gastronómica: “para mí es poner en alto el nombre de la gastronomía mexicana porque viene mucho turismo, y con todo corazón lo hacemos para que salga perfectos los platillos. Entregar de nosotros lo mejor, es como un reto el día con día porque diario aprendemos cosas nuevas, yo no cambiaría nada hasta el momento”, además nos compartió que el platillo que más disfruta preparara es el Pulpo en adobo de chapulín, porque el montaje es muy divertido.

## **EXPERIENCIA ULISES (COCINERO)**

Él es uno de los cocineros, Ulises, quien también compartió su experiencia en el restaurante: “trabajar para mí en Sala Gastronómica es dar a expresar lo que siento por los platillos y la comida mexicana hacia los invitados que llegan, al cocinar un platillo expreso mis emociones y sentimientos, me hace sentir muy bien porque pasamos todo el día aquí. Los momentos en que tenemos mucha gente son los mejores porque estamos trabajando al ritmo de la velocidad, por el momento no cambiaría nada y disfruto mucho hacer ensaladas y postres”, finalizó.

## **¿Sabías que...?**

**En el año 2010 la gastronomía mexicana fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.**

### **MEDIDAS DE SEGURIDAD SANITARIA**

Se redujo el horario, el aforo, se cuenta con todos los filtros sanitarios, desde la entrada del Museo, hasta llegar al restaurante, el menú en código QR. Los embajadores (meseros) cuentan con careta, todos usan guantes, las medidas de seguridad en la cocina aumentaron, lavado de manos, y uso en todo momento del cubrebocas.

Bomba de Chocolate, con chocolate completamente mexicano, acompañado de nieve de guayaba hecha en casa, acompañado con un mazapán también realizado aquí mismo.





## **Sala Gastronómica**



# SUPREMA DE POLLO EN ACHIOTE Y CEBOLLA ENCURTIDA

Por: Chef Diego Sula

## Ingredientes

- 75 gr. de achiote
- 1/4 de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1/4 cdita. de pimienta negra
- 2 piezas de clavos de olor
- 1/2 taza de vinagre de manzana
- 1 3/4 taza de agua
- 1 Cdita. de orégano seco
- 1 1/2 Cdita. de sal con cebolla en polvo
- 3/4 taza de jugo de naranja
- 3 piezas de hoja de plátano asadas
- 1.5 kilos de pechuga de pollo sin piel y sin hueso
- 500 gr. de tortillas de maíz calientes
- 1 pieza de cebolla morada
- 2 piezas de limón
- 1 cda orégano
- 1/4 taza de vinagre blanco

## Instrucciones

### Para la salsa

Licuar el achiote con la cebolla, el ajo, la pimienta, el clavo, el vinagre, el agua, el orégano, la sal con cebolla y el jugo de naranja.

En una olla express, coloca las hojas de plátano para formar una cama, añade el pollo y vierte la salsa de achiote.

Cocina durante 20 minutos después de que la olla express suene.

Vierte la salsa restante en una sartén y calienta hasta que hierva; agrega el pollo y cocina hasta que la salsa espese ligeramente.

### Para la cebolla encurtida

Picar la cebolla en pluma y colocar en un bowl. Incorporar el jugo de limón, el vinagre, orégano sal y pimienta. Reservar en refrigeración por una hora.

### Presentación

Cortar la pechuga en rebanadas y agregar salsa.

Acompañar con las cebollas encurtidas.

### Achiote:

Proveniente de un árbol llamado bixa orellana originario de México, principalmente del sureste del país, ha sido utilizado desde la época prehispánica como colorante e ingrediente.

**¡NO TE PIERDAS EL VIDEO EN NUESTRAS REDES SOCIALES!**  
Dixpa Magazine @dixpa.mag



# Café C

La esquina consentida en la Del Valle



Comencemos diciendo que Café C es el lugar que tienes que ir a comer cuando de antojos se trata ya que encontrarás cosas muy apetecibles, dulces, saladas y buena presentación. Para alegrar tu día los lattes con gatitos, perritos, cerditos y demás figuras es lo que ofrece esta cafetería muy Kawaii en la colonia Del Valle.





¿Te lo puedes imaginar?

Pues si un café anima ahora con estas figuras es como recargarte de energía, las bebidas aquí tienen esta decoración de 3D, pues te las sirven con la espuma de la figura que tú eliges.

El autor de estas creaciones es el barista Manolo Huerta especialista en preparar café con estas divertidas formas.

En Café C también podrás encontrar variedad en desayunos con clásicos sándwiches, molletes, chilaquiles, y el famoso tecolote, además de hot cakes, bowls de frutas y demás para comenzar el día.

Nuestra recomendación prueba los hot cakes chocolatec: cubiertos de nute-lla, plátano, crema batida, almendra tostada y chispas de chocolate.  
(foto2)

Pero si no llegas al desayuno no te preocupes porque el menú te estará esperando por la tarde para la comida y los postres, además de contar también con menú infantil y obvio también hay opción vegana.



**Café C**



**Café C**



Esta cafetería te hará sentir un momento muy dulce y agradable ya sea por la mañana o por la tarde. Además de ser pet friendly y contar con una terraza al aire libre para aquellos que buscan un espacio más abierto (por aquello de la sana distancia).

Así que ya sabes si quieres desayunar o pasar una tarde diferente entre amigos, con la familia o la pareja ve a la esquina consentida y ve por tu café.

### ¿Dónde?:

Agustín González de Cossío,  
esquina con Calle Eugenia,  
Col. Del Valle Centro, Benito  
Juárez, C.P. 03100, CDMX.  
Horario: Lunes a Sábado  
8:00 a 21:00 hrs. Domingo  
8:00 a 16:00 hrs  
Teléfono: 55 7918 3095

Roger SH.



**Café C**

# Vida

# Nocturna

Existe cuando escribe, segunda piel del otro cotidiano, aprendiz de la gravedad sonora y practicante del buceo nocturno. Seguidor de la ferviente soledad que se consigue entre las masas, entre los rituales en los que nadie resulta desconocido. Toca y siente, se dedica a escuchar cuando la noche le pasa por encima.

- Por:Rodrigo Farlo.

Cada noche como un texto al que le puedes arrancar fragmentos. La noche rompecabezas, formada por piezas indefinidas como aquella literatura a la que le recortas frases para recuperarlas después, ya sea al día siguiente, o bien, retomarlas cualquier otro día y narrarlas como grandes experiencias, como sabiduría personal destilada y convertida en anécdotas a fuerza de repetir-las; imaginaciones mezcladas

con restos de realidad, una fogata testigo que se consume de a poco en el transcurso de la madrugada mientras hablan las memorias que editan y reformulan, suman y eliminan lugares, tiempos y personas. Crónicas que quizás en su momento no tuvieron mucho sentido, sin embargo, con el tiempo han de cobrar personalidad propia en la memoria para forjar la propia persona. Momentos lapidarios de la



noche, lugares rematados por la fiesta, momentos vivos enterrados en la oscuridad compartida. El cobijo nocturno de la noche, única prenda que desnuda, alcanza para todas las hipótesis que, mal que bien, se ponen a prueba cada vez que la luz se oculta. La velada es una invitación común, cada quien asiste como puede y con lo que tiene auestas, en realidad no hay cover, siempre has de ser recibido en el lugar donde debes estar. La fiesta de noche comienza, así sea de día, el amplio sentido de la fiesta se ha forjado a la luz de la tenebra/penumbra, oscuridad reveladora de sí misma,, autorretrato personal de todas las personas que transitan voluntariamente la noche, el rodeo de la danza nos asimila y el fuego del baile arde con mayor brillo durante la música que nos oculta a la vista de la luna nueva.

La noche nunca duerme, no obstante la enfermedad mundial nos obligo a hibernar al rededor de dos años y contando, debimos escondernos día y noche entre recuerdos y anhelos de nuevas normalidades, hoy regresamos al nado sincronizado entre las velas a

la luz de las miradas dulcemente ocultas y al mismo tiempo reveladas por el brillo de la negra noche. Bienvenidas otra vez a la búsqueda de la satisfacción, de la epifanía, de la distracción de olvidos y memorias. Entre músicas, bailes y conversaciones a gritos algunos susurros quedan reverberando: vive la noche ya la perdiste una vez.

Sin decir gran cosa sabemos de lo que hablo, de lo que hablaremos pues, de lo que hablan las estrellas al llamado de la noche: caminos de luna, arrancones nocturnos, jalones de greñas a la luz de las velas mientras brillan emociones de lágrimas tristes y felices según sea la ocasión y la propuesta, código de vestimenta: estricto neón. Viajes nocturnos, especies endémicas plagando las noches en extinción, el par de años recientes que arrastramos fueron críticos, trances que sobrevivimos de la manera que sea para llegar a la noche de hoy, "siempre es hoy" apostaba el cantante. Nos debemos más danzas y abrazos, nos leemos aquí y . .

**"Nos vemos en la noche"**



# LIBROS

# 2022

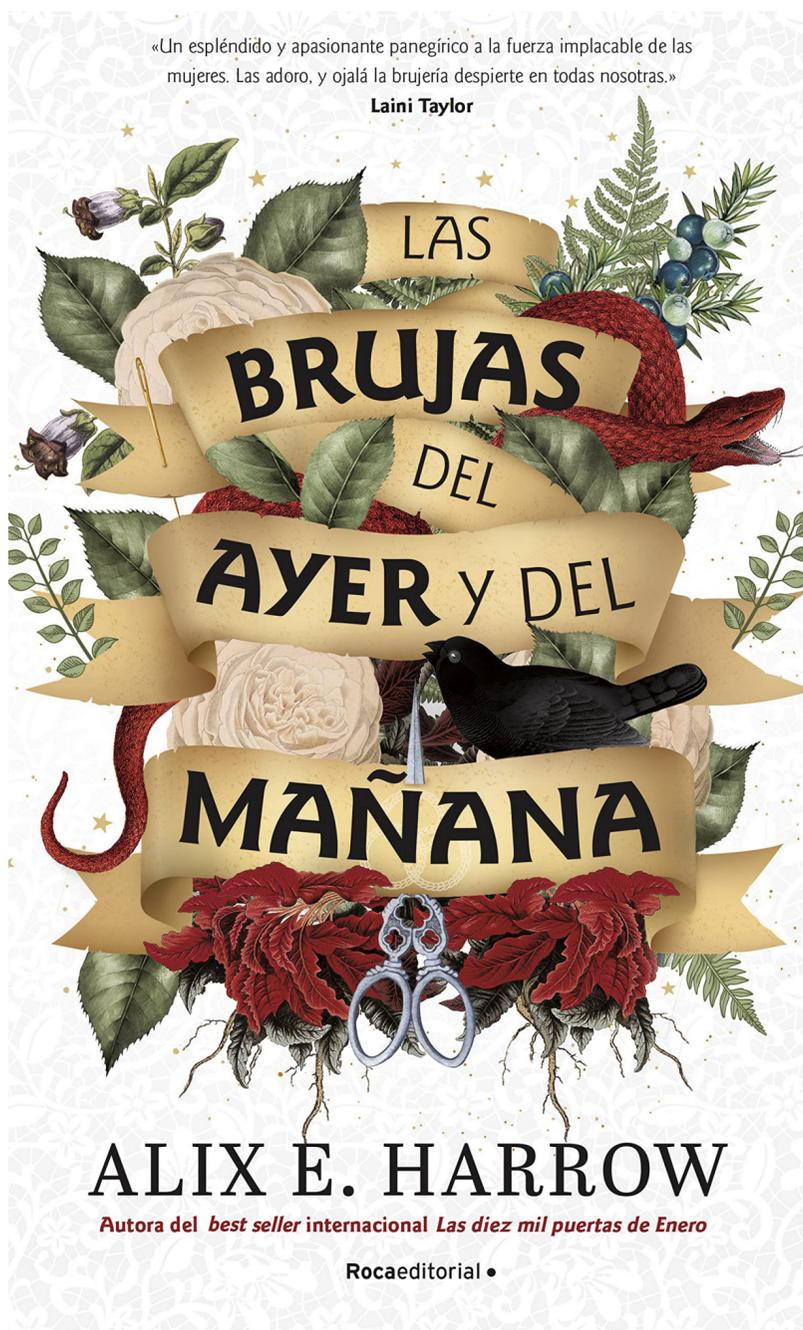
Un año termina y comienza uno nuevo y con ello los nuevos propósitos y si el tuyo es leer aquí te hacemos una recomendación para que te organices e inicies con todo este 2022.



### **La Bestia, Carmen Mola, "thriller"**

Corre el año 1834 y Madrid, una pequeña ciudad que trata de abrirse paso más allá de las murallas que la rodean, sufre una terrible epidemia de cólera. Pero la peste no es lo único que aterroriza a sus habitantes: en los arrabales aparecen cadáveres desmembrados de niñas que nadie reclama. Todos los rumores apuntan a la Bestia, un ser a quien nadie ha visto pero al que todos temen.

\*Una historia entretenida su lectura, fácil y amena, te envuelve en un misterio por saber qué pasará y a la vez que te sitúa muy bien en la época, Madrid 1834.

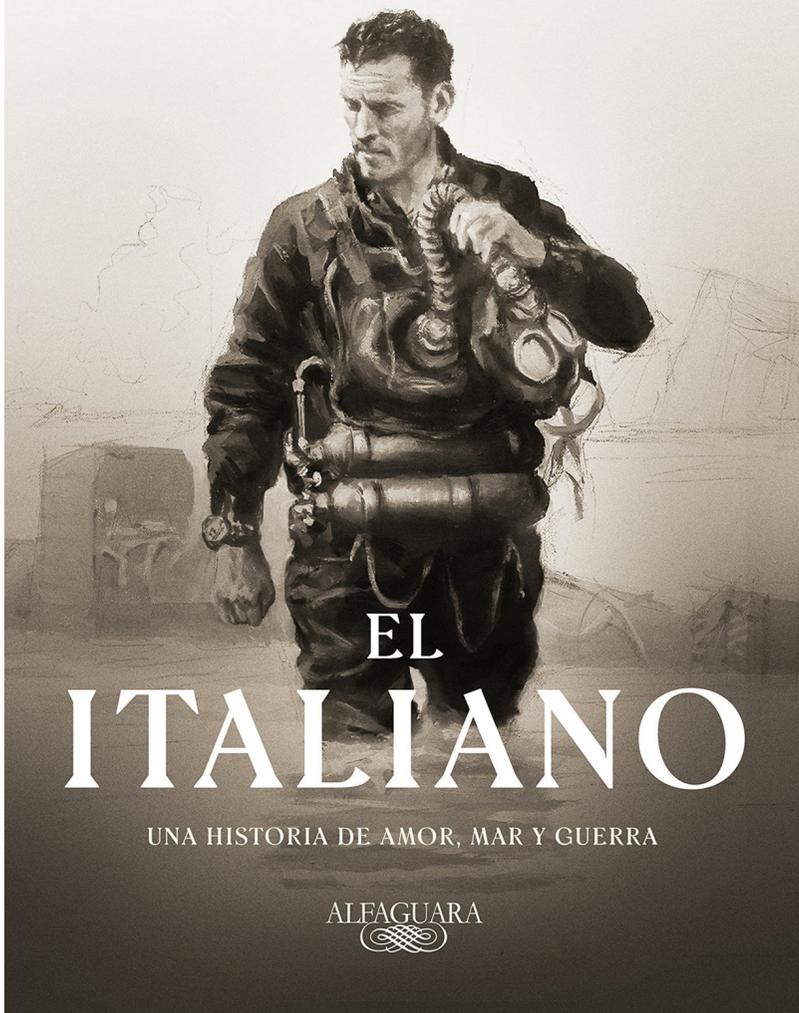


## Las brujas del ayer y del mañana, Alix E. Harrow "fantasía"

James Juniper, Agnes Amaranth y Beatrice Belladonna, las hermanas Eastwood, se unen a las sufragistas de Nueva Salem y empiezan a buscar las palabras y los componentes olvidadas capaces de convertir la revolución de las mujeres en la revolución de las brujas. Las hermanas se verán acechadas por sombras y todo tipo de males, perseguidas por fuerzas que no tienen intención de permitir que las brujan voten, o que vivan siquiera, y tendrán que indagar en magia antigua, forjar nuevas alianzas y solucionar los problemas entre ellas si quieren sobrevivir. \*Una profunda historia sobre la resistencia, la sororidad y el derecho a voto ambientada en una versión alternativa de la Nueva Inglaterra del siglo XIX.

Ganadora a la mejor novela de fantasía del año de los British Fantasy Awards.

# ARTURO PÉREZ-REVERTE



**El Italiano, Arturo Pérez-Reverte**  
"novela" El italiano relata una asombrosa historia de amor, mar y guerra. En los años 1942 y 1943, durante la Segunda Guerra Mundial, buzos de combate italianos hundieron o dañaron catorce barcos aliados en Gibraltar y la bahía de Algeciras. En esta novela, inspirada en hechos reales, sólo algunos personajes y situaciones son imaginarios. Elena Arbués, una librera de veintisiete años, encuentra una madrugada mientras pasea por la playa a uno de esos buzos, desvanecido entre la arena y el agua. Al socorrerlo, la joven ignora que esa determinación cambiará su vida y que el amor será sólo parte de una peligrosa aventura.

\*novela fácil de leer y que te muestra, desde la primera página, una historia real.

Paloma Sánchez-Garnica

# ÚLTIMOS DÍAS EN BERLÍN

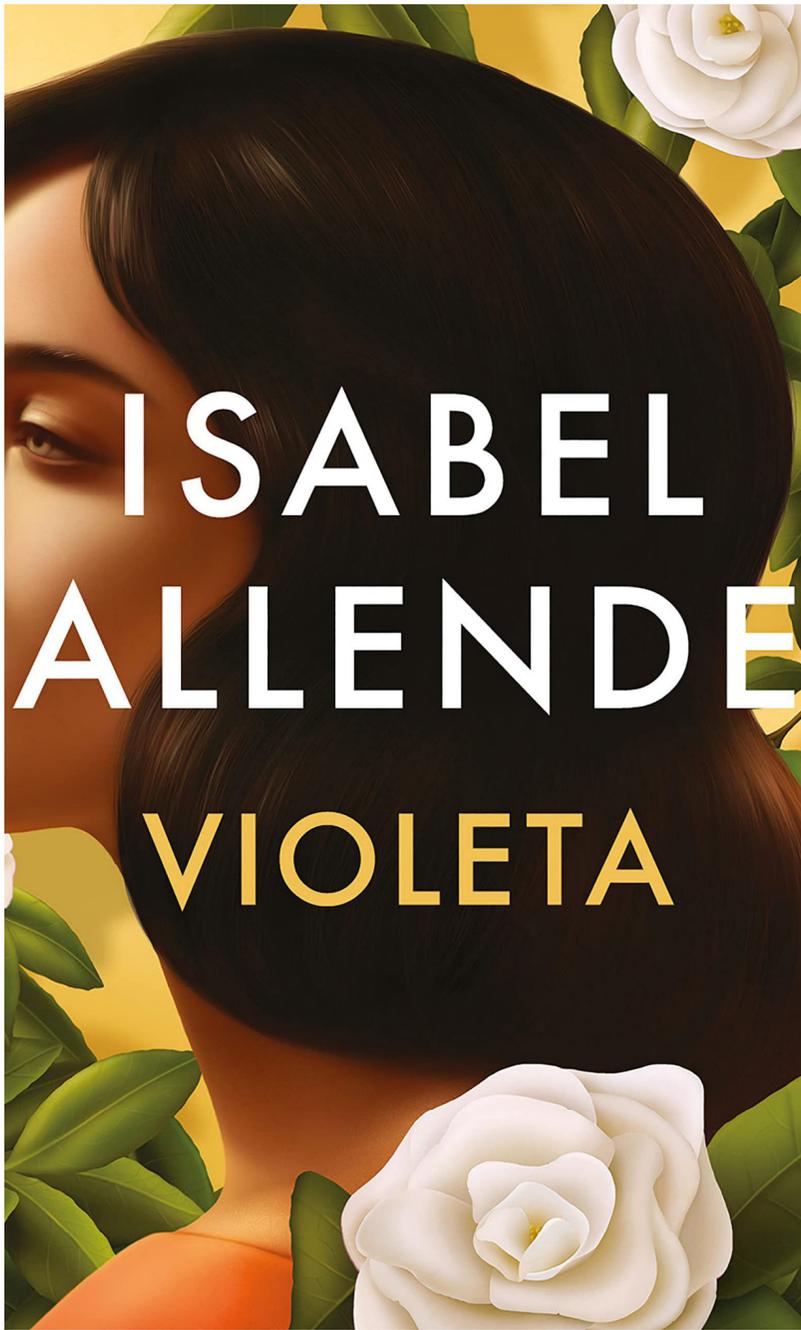


FINALISTA PREMIO PLANETA 2021

A F  
& I  
✿

**Últimos días en Berlín, Paloma Sánchez-Garnica "novela"** Cuando Yuri Santacruz asistió al nombramiento como canciller de Adolf Hitler, no podía imaginar lo mucho que cambiaría su vida en Berlín. Había llegado allí unos meses atrás, después de haber huido, junto con parte de su familia, de San Petersburgo, asfixiados por una revolución que los había dejado sin nada.

Su sentido de la justicia lo impulsará a defender a un joven comunista agredido por las tropas de asalto de Hitler. Ese día, además, conocerá a su gran amor, Claudia. Su vida dará un giro inesperado, y la que hasta entonces había sido su máxima prioridad, buscar a su madre y a su hermano, será sustituida por otra más urgente en esos tiempos convulsos: seguir con vida.



**Últimos días en Berlín, Paloma Sánchez-Garnica "novela"** Cuando Yuri Santacruz asistió al nombramiento como canciller de Adolf Hitler, no podía imaginar lo mucho que cambiaría su vida en Berlín. Había llegado allí unos meses atrás, después de haber huido, junto con parte de su familia, de San Petersburgo, asfixiados por una revolución que los había dejado sin nada.

Su sentido de la justicia lo impulsará a defender a un joven comunista agredido por las tropas de asalto de Hitler. Ese día, además, conocerá a su gran amor, Claudia. Su vida dará un giro inesperado, y la que hasta entonces había sido su máxima prioridad, buscar a su madre y a su hermano, será sustituida por otra más urgente en esos tiempos convulsos: seguir con vida.

*lixpa*